



# GRENZEN STELLEN

*Els Basten en Marianne Kimmel*



# TRAUMA

- Veel slachtoffers van seksueel misbruik/seksueel geweld leren op jonge leeftijd dat hun grenzen er niet toe doen.
- Trauma beïnvloedt het **zenuwstelsel**: vecht-, vlucht- of bevriesreacties kunnen opspelen bij het stellen van grenzen.
- Schaamte en schuldgevoel maken het moeilijk om 'nee' te zeggen.
- Overleefmechanismen zoals pleasen, dissociëren of conflicten vermijden, zitten vaak diep ingebed.



## 1. WAAROM IS GRENZEN STELLEN ZO MOEILIK?

- Angst voor afwijzing of woede van de ander.
- Twijfel: 'Mag ik dit wel zeggen?', 'Ben ik niet te gevoelig?'
- Niet goed voelen waar je grens ligt door disconnectie met je lichaam.
- Onveilige relaties uit het verleden maken het moeilijk om te vertrouwen op jezelf en anderen.





## 2. HOE HERKEN JE ALS EEN GRENS WORDT OVERSCHREDEN?

- Lichamelijke signalen: spanning, benauwdheid, buikpijn.
- Emotionele signalen: irritatie, verdriet, verwarring, terugtrekkend gedrag.
- Cognitieve signalen: je blijft piekeren over iets wat iemand zei of deed.





### 3. WAT DOE IK ALS IEMAND MIJN GRENS NIET RESPECTEERT?

- Dat kan heel pijnlijk en verwarrend zijn, zeker na trauma.
- Herinner jezelf: jij bent niet verantwoordelijk voor de reactie van de ander.
- Als iemand herhaaldelijk je grens negeert, is dat een signaal van onveiligheid.
- Je mag dan kiezen om afstand te nemen of hulp te zoeken bij iemand die je wél respecteert.





## 4. HOE WEET IK HET VERSCHIL TUSSEN EEN 'GEZONDE' GRENS EN EEN MUUR?

- Een gezonde grens beschermt je én laat verbinding toe.
- Een muur sluit alles buiten, vaak uit angst of oude pijn.
- Vraag jezelf af: *Komt mijn nee uit angst of uit zelfzorg?*
- Gezonde grenzen voelen meestal stevig maar ook rustig vanbinnen.





## TIPS: GRENZEN HERKENNEN EN AANGEVEN

1. Verbind met je lichaam: ademhaling, bodyscans, zachte bewegingen.
2. Schrijf op wat je nodig hebt in bepaalde situaties – oefen eerst voor jezelf.
3. Begin klein: oefen met 'nee' zeggen in veilige situaties.
4. Herinner jezelf: jouw grenzen zijn waardevol, ook als de ander dat niet fijn vindt.
5. Zoek steun bij mensen die je veiligheid bieden en je grens respecteren.
6. Weet: je hoeft niet alles uit te leggen of te verantwoorden. 'Nee' is een volledige zin.





# RUIMTE VOOR VRAGEN



# BEDANKT

Voor meer informatie en hulp:

[info@projectspeaknow.nl](mailto:info@projectspeaknow.nl)  
[www.projectspeaknow.nl](http://www.projectspeaknow.nl)